

參加第二十九屆醫學圖書館工作人員 研討會有感

許慧如（讀者服務股）

由中華民國圖書館學會醫學圖書館委員會主辦，國立陽明大學圖書館協辦的「第二十九屆醫學圖書館工作人員研討會」於96年8月30至31日假國立陽明大學活動中心表演廳舉辦。為期兩天的議程裡，主辦單位除邀請多位醫學圖書館館長及主任們就醫院評鑑做經驗交流外，亦安排了醫學專題、分組討論及多場醫學資源的新知分享。由於本次研討會內容繁多，僅將部分內容稍加摘錄並分享心得如下。

◎高血壓、膽固醇與三酸甘油脂

高血壓、膽固醇過高已經是現今社會大家耳熟能詳的名詞。根據調查在臺灣地區18歲以上的人口中，有14.1%患有高血壓，且隨著年齡增加，高血壓患者也越多，60歲以上更有1/3以上的人患有高血壓，因此預防高血壓及高膽固醇是大家刻不容緩的工作。有鑑於此議題之重要性，筆者特將國立陽明大學藥理所潘懷宗教授所演講之保健常識與讀者分享，希望大家能在工作之餘，一同來關心自身健康。

一、降低血脂的保健小常識

- 1.不吸煙、不酗酒：菸酒皆會增加壞膽固醇沈積在血管壁的機會。
- 2.少吃膽固醇含量高的食物，如內臟、蟹黃、魚卵等。
- 3.炒菜選用不飽和脂肪酸高者，如橄欖油、花生油等。
- 4.肉類宜選用去皮家禽，儘量減少牛、羊、豬等脂肪含量高的肉類。
- 5.可多攝取富含 ω -3脂肪酸的魚類，如秋刀魚、日本花鯖魚、鰻魚、白鯧魚。
- 6.多吃蔬果和豆類：蔬果和豆類含豐富纖維質，可在腸道中吸附膽固醇和脂肪，減少脂肪在腸道中被吸收，進入血液。
- 7.不要吃宵夜：睡前吃東西會因睡眠中能量代謝降低，而大量轉換為膽固醇，造成血脂脂肪過高。
- 8.規律運動，維持理想體重。

二、預防高血壓之生活注意事項

- 1.定期量血壓，最好自己學會量血壓。
- 2.高血壓患者應按照醫師指示服藥，絕不可自行增減藥量。
- 3.採低鹽、低油飲食。
- 4.禁菸酒、維持排便順暢，防止便秘。
- 5.保持理想體重，規律持續運動。
- 6.維持情緒平穩，凡事心平氣和。

◎醫院圖書館評鑑經驗談

每三年舉辦一次的醫院暨教學醫院評鑑是醫院的重要大事，對醫學圖書館來說「評鑑」更是如臨大敵，藉由充分的書面資料讓評鑑委員們能夠清楚地瞭解到，圖書館的館藏資源與服務是支援同仁們在醫療工作和研究學習方面的資訊需求，此乃醫學圖書館重要的課題。茲就臺北榮總圖書館胡豫湘館長、臺北市立聯合醫院彭慧珍館長及本館高鵬主任之實務經驗彙整如下，盼能對讀者有所助益。

一、醫院評鑑暨新制教學醫院評鑑—與圖書館有關之項目

(一) 新制醫院評鑑：

4.2：圖書及文獻查閱機制

4.2.1：設立完善之圖書、文獻資料查閱機制

4.2.1.1：圖書之管理良好

4.2.1.2：購置必需的圖書及期刊，並定期提供各部門最新的圖書資訊

4.2.2：適當的圖書利用率及方便性

4.2.2.1：適當的圖書利用率

4.2.2.2：文獻檢索

(二) 新制教學醫院評鑑：

1.3：設立完善之圖書、文獻資料查閱機制，且具適當的圖書利用率及方便性

1.3.1：購置必需的圖書及期刊，並定期提供各部門最新圖書資訊，且適當管理

1.3.2：適當的圖書利用率

1.3.3：文獻檢索

二、撰寫PDCA暨提供佐證資料

P (Plan, 規劃)	執行的依據	中長程發展計畫、職前訓練手冊、借閱規則、編目工作手冊等
D (Do, 執行)	執行的結果	館務會議會議記錄
C (Check, 查驗考核)	執行的結果分析與檢討	各單位對圖書館意見分析記錄、檢討會議記錄等
A (Action, 處置與回饋)	執行結果的檢討改善	如改善計畫或措施等

三、評鑑的準備

1. 平常所見的績效，並需留下書面記錄。
2. 先做簡報，讓評鑑委員瞭解館藏資源、服務。

◎Web 2.0在圖書館的應用

不知道從何時開始，經常可以看到Web 2.0或是Library 2.0這樣的名詞出現在周遭，且常見相關之研討會。透過這一次研習的機會，經由淡江大學圖書館梁鴻翔先生的演講，總算可

以建構出Web 2.0及Library 2.0的架構，告訴自己別再被Web 2.0及Library 2.0這樣的名詞嚇到。

一、Web 2.0之概念及目的

- 1.希望透過瀏覽器便可以處理所有事物，也就是把Web視為一個服務平台。
- 2.資訊是由各網站主動流向使用者的瀏覽器，而不是使用者遷就各網站。
- 3.使用者可以自訂想要的資訊。
- 4.Web的使用強調互動，即使用者的參與和分享、及社會性軟體的發展。
- 5.以使用者為中心。

二、Web 1.0與Web 2.0觀念比較表

	Web 1.0	Web 2.0
年代	1993-2003	2003-未來
特徵	通過瀏覽器瀏覽大量網頁	網頁，加上很多通過Web分享的其他「內容」，更加互動，更像一個應用程序而非一個「網頁」。
模式	「讀」	「寫」和貢獻
主要內容單元	「網頁」	「文章 / 記錄」
型態	靜態	動態
瀏覽方式	瀏覽器	瀏覽器、RSS閱讀器、其他
體系結構	客戶服務器	網路服務
內容創建者	網頁編寫者	任何人
主導者	電腦玩家	大量業餘人士

三、RSS

- 1.以XML構成，是由伺服器自動產生。
- 2.原有的網路資訊傳播模式是使用者必須一個個網頁瀏覽去獲取所需資源，逐一去搜尋使用，但RSS出現之後匯集整合了這些網頁，改變了資訊傳播的模式，使用者可以透過訂閱的方式彙整自己所需資源，這樣的模式有點類似OutLook與E-mail的運作模式。使用者所訂閱的資訊將如E-mail般主動寄達使用者，無須再逐一瀏覽每個網頁。
- 3.使用者可透過RSS閱讀器，即時取得網頁最新的更新資料，可節省逐一搜尋的時間。

四、Library 2.0的四原則

- 1.圖書館無所不在 (The library is everywhere)
- 2.圖書館沒有障礙 (The library has no barriers)
- 3.圖書館邀請使用者參與 (The library invites participation)
- 4.圖書館使用具有彈性、優質的系統 (The library uses flexible,best-of-breed systems)

五、心得

傳統圖書館因受限於時間、地點，對讀者所提供的服務有諸多的限制，如開放時間、進館使用等。在Library 2.0的時代，圖書館已經試著去打破這些障礙，讓書籍、期刊不再只是被大量的購買、蒐集、分類和儲存於圖書館中，被動地等待讀者進館使用；館員也不再只是扮演倉儲管理員的角色，而是透過新的技術，讓館內的資源可以立即傳送到讀者手中，使資料變成有用的知識，讓知識無所不在，讓讀者對圖書館的利用不再有藩籬。

Library 2.0的精神就是以使用者為中心，讓使用者不論在甚麼地方、使用甚麼方法，圖書館都能傳送資訊、娛樂和知識給他們。在現今的科技潮流引導下，圖書館可以藉著一些工具的應用，讓讀者可以透過任何網站查詢圖書館館藏。在網路的環境下，資源的發掘與傳遞的型態正在改變中，在國外，Google公司已經與哈佛、史丹佛、密西根、牛津等大學圖書館合作，將這些圖書館的館藏納入「Google 圖書館搜尋」，讓使用者看到書籍相關資料和些許摘錄內容，並得知何處可以購買或借閱。這樣的作法使得圖書館內的資源更容易被使用者看見；另一方面透過這樣的方式，圖書館更可以立即滿足使用者的資訊需求。在國內也已經有不少圖書館應用Web 2.0的資訊服務模式，比方說建立部落格，同時配合RSS提供訂閱，將圖書館的訊息公告、館藏資源介紹、特殊服務、推廣活動等方式提供給讀者，不再強迫讀者必須經常上圖書館網頁瀏覽，使讀者可以自由地分割圖書館網頁的內容，僅取用他想要的部分。

圖書館的服務模式不斷地融入新技術與新概念，為的是突破傳統圖書館所帶給讀者的諸多限制，讓服務更加多元且具有高效益，然而當圖書館在變革創新的同時應多面向思考，如何將習慣於傳統服務模式的讀者融入新變革中，讓服務可以兼容並蓄於新舊之間。

參考書目：

1. 中華民國圖書館學會醫學圖書館委員會編。第二十九屆醫學圖書館工作人員研討會論文集，台北市：編者，民國96年8月。
2. 林家樑。「沈默的殺手－高血壓（一）」。常春樂活第291卷（民國96年6月）：頁42-44。
3. 林泰宏。「2.0 時代的圖書館－Web 2.0、Library 2.0 介紹」。中華民國圖書館學會電子報2006 no.2。2006年4月30日。〈<http://www.lib.pu.edu.tw/~jiang/LAROC/library2.pdf>〉（2007年10月3日）。
4. 鄭懿瀛。「運用Web 2.0概念打造數位圖書館」。書香遠傳第49期（民國96年6月）：頁8-9。
5. 編輯部。「Library 2.0讓圖書館無所不在」。數位內容學院月刊（民國95年9月）。